

Lucas Ferreira - Diogo Lisboa

A Lei do Sofrimento

Liberte-se e seja Feliz...



Prefácio de Prof. Antônio Uliano



LIVRE EXPRESSÃO
EDITORA



A LEI DO SOFRIMENTO

Lucas dos Santos Ferreira
Diogo Lisboa da Silva

Copyright 2012 – Lucas dos Santos Ferreira & Diogo Lisboa da Silva

ISBN – 978-85-7984-458-4

CIP – (Cataloguing-in-Publication) – Brasil – Catalogação na Publicação

Ferreira, L. S. e Silva, D. L.

A Lei do Sofrimento

1. Sociedade 2. Autogestão

CDU 316324
331.107.8

Índice para catálogo sistemático

1. Sociedade 316324 2. Autogestão 331.107.8

A obra está registrada no Escritório de Direitos Autorais da Fundação Biblioteca Nacional,
localizada na Rua da Imprensa, 16 / Sala: 1205 – Centro, Rio de Janeiro – RJ.

Nº Registro: 555.706 Livro: 1.061 Folha: 185

www.aleidosofrimento.com

Dedicamos essa obra a nossos parentes (avos, pais, irmãos..), amigos e a todos os leitores que estão nessa busca por evolução.

Agradecimentos:

Ana Maria Silveira dos Santos
Angela Merici Pereira Lisboa da Silva
Daniel dos Santos
Euclides Francisco de Lima Ferreira
Gislaine Marcelino Gabriel
Ida Donadel
Renato Seabra da Cruz
Zenir Mello

Prefácio

Este trabalho é maior do que sua estrutura física. Seu conteúdo penetra de forma aguda as profundezas da consciência. Lucas e Diogo estão de Parabéns. Desafiaram os riscos e se lançaram na difícil empreitada de estabelecerem um parâmetro para todos usarem em suas vidas. Parâmetro é modelo, instrumento para distinguir certo de errado, modismo de perenidade. As pessoas honestas estão sempre sendo desafiadas pela própria consciência para saberem se o que estão fazendo está certo ou errado. A reflexão que fazem para distinguir uma coisa da outra, é sempre subjetiva, baseada nas experiências e valores de suas vidas. Lucas e Diogo discutem a vulnerabilidade deste proceder, pois valores são leis que mudam com o tempo e as culturas e as experiências dependem do contexto e idade de cada um. Este proceder carece de profundidade pois não transcende os paradigmas de crença, raça e cultura a que cada um pertence. Eles buscam um modelo mais fidedigno, que transcenda todas estas nuances da humanidade em evolução. Nesta busca chegam a um princípio maior, perene, utilizável em todas as épocas, raças e cultura: a Lei do Sofrimento.

Superficialmente, parece uma proposição masoquista e os distraídos poderão, até, assim considera-la, pois distraidamente é assim que interpretamos o sofrimento, analisando e sentido como algo dentro de si próprio. Mas não é ao auto-sofrimento que Lucas e Diogo se referem. Eles partem do princípio de que todo auto-sofrimento é resultado do sofrimento que causamos aos outros lá fora, na vida.

As correntes espiritualistas pregam que a forma mais eficiente de curarmos as feridas dos sofrimentos que vêm de fora, causadas deliberadamente ou não, pelos outros ou não é o Perdão. Mas, quando não somos os receptores do mal, mas os causadores de ações beligerantes e conflituosas, como aquilatarmos o grau de sofrimento que causamos? Eis o modelo proposto nesta obra. O que nossas ações causam nos outros e em que grau nos atingem. Lucas e Diogo propõem um modelo simples, claro e utilizável por qualquer um, sempre e para sempre, administrável pelo reto juízo.

Classicamente, os grandes ensinamentos transmitidos à humanidade eram feitos sob o formato de uma Epopeia, onde um herói a ser imitado, vencida todos os obstáculos encontrados. O Karma, os malefícios praticados por alguém, eram descritos sob a forma de uma Tragédia, onde o pecador seria vencido e esmagado pela força contida nos seus atos. Veja a tragédia de Édipo, o Rei. Posteriormente, os homens enfraquecidos em seus valores morais, não possuíam mais a força para serem heróis, nem a coragem para enfrentar e pagar por seus males, como na Tragédia, então desenvolveram uma nova forma característica da frivolidade: a comédia. Rir-se das próprias fraquezas.

A Lei do Sofrimento não é uma Epopeia porque o grande vingador não está lá fora como a Medusa a ser vencida por Hercules, nem uma Tragédia, pois a força do destino não é desencadeada pelos deuses vingadores de Édipo e nem uma leviana forma de rir-se de suas próprias fraquezas pela incapacidade de entendê-las e extirpá-las como nas comédias.

A Lei do Sofrimento é para ser degustada e saboreada, lentamente pela alma angustiada nas veredas da evolução. Outro aspecto que chama a atenção é que, normalmente, a juventude usa mais a narrativa para se comunicar. Eles contam histórias para que delas se deduza a mensagem que se quer transmitir. É a forma mais rápida de comunicação. Na idade adulta, usa-se muito a descrição para transmitir as impressões que se tem de alguma cena ou paisagem. Só na fase madura, se usa a dissertação. Dissertar é raciocinar no abstrato, é dar piruetas no trapézio mental no grande parque da imensidão. Foi o gênero escolhido por eles. Parabéns pelo trabalho.

Prof. Antônio Uliano

Introdução

Quando pensamos em colocar nossas observações a serviço das pessoas, não imaginávamos que isso poderia resultar em um livro, simplesmente queríamos utilizar tudo que já havíamos debatido e estudado para ajudar o maior número possível de pessoas. Nosso ponto ao longo dessa jornada sempre foi tentar achar caminhos que ajudassem nossos semelhantes sem dizer a eles: - Faça isso ou faça aquilo. Acreditamos que quando rotulamos ou limitamos algo, isso acaba nos forçando a seguir padrões que nem sempre são apropriados.

O objetivo de nossas observações sempre foi procurar ensinamentos que possam na prática ajudar a melhorar a vida das pessoas. Em cima de muitas pesquisas e conversas com diversos líderes dos mais variados segmentos sobre como ter uma vida feliz em que todos possam estar bem, conseguimos encontrar vários pontos em comum em todas as áreas e isso nos fez perguntar a nós mesmos: - Por que a maioria das pessoas não consegue colocar em prática esses ensinamentos? A resposta veio quase que imediata: - Quando criamos regras que não estejam de acordo com leis maiores, automaticamente entramos em conflito de informações e isso cria uma barreira quase que intransponível. É uma corrente invisível que nos impede de ir ao local que desejamos.

Sempre que nos perguntam de qual religião pertencemos, a resposta é objetiva: - Somos a favor dos ensinamentos bons, independente de títulos dados ao longo da história para explicar esse ou aquele ponto. Em um primeiro momento, causa certo espanto, já que culturalmente nascemos e precisamos seguir algo ou alguém. Quando não temos um rótulo, somos rotulados de pessoas sem fé, sem salvação, sem eternidade e qualquer outra denominação que se possa dar para tal.

Às vezes nos perguntam se não seguir a religião que nos é passada quando nascemos é algo que vai contra os bons ensinamentos. Respondemos essa questão com outra pergunta que serve como reflexão - “Se hoje você não tivesse influência cultural e lhe fossem apresentadas todas as religiões disponíveis para você estudar a fundo e optar por uma, será que você optaria pela mesma que segue?” A resposta talvez seja sim, afinal ela seria uma das opções, mas notamos que a grande maioria desconhece outros ensinamentos porque tomam como base aquele rótulo que é cultural e que foi passado de geração em geração. Então, quando tentamos impor que apenas o que acreditamos é o correto, é o verdadeiro, acabamos por não deixar que outros excelentes ensinamentos de grandes mestres entrem em nossas vidas e nos ajudem a compreender melhor o verdadeiro significado da nossa existência.

Um exemplo muito claro do desperdício de energia é quando ao invés de nos concentrarmos nos ensinamentos bons dos grandes mestres que aqui passaram, tentamos encontrar respostas que apenas satisfariam nosso ego ou que de uma maneira mais simples poderíamos utilizar para dizer: - “Eu lhe disse, eu tenho razão, não era como você acreditava.” Não é nada incomum encontrar pessoas tentando descobrir se Jesus era loiro, moreno, se nasceu realmente de uma virgem, se morreu aos trinta e três anos ou se era o salvador anunciado por textos antes de sua vinda, assim como se Buda foi um ser mitológico ou um ser humano ou se

viveu realmente da maneira que nos é apresentada hoje. Isso acaba levando as pessoas a focarem em aspectos que em nada vão mudar sobre os ensinamentos desses grandes mestres. Quando entramos nesses questionamentos, criamos discórdia e a desunião entre os povos, já que por mais que historicamente seja interessante conhecer os fatos por trás de um determinado evento, isso não deveria abalar a crença de ninguém e sim servir para mostrar que o que fica sempre vai ser as boas ações e não o modo como a história foi contada.

A partir do momento que começamos a afirmar que a nossa crença é melhor do que a do nosso semelhante, nos tornamos fanáticos religiosos e quando chegamos nesse ponto não estaremos mais agindo conforme os bons ensinamentos dos grandes líderes de cada segmento e sim, estaremos cegos, buscando ver o nosso lado e o nosso ponto de vista, o que em grandes escalas, acaba resultando em guerras sangrentas que perduram anos e mais anos. Quando começamos a entender que o nosso semelhante apenas está em uma mesma busca que a nossa, vamos compreender que estamos juntos nessa jornada e não somos inimigos por que seguimos algo que foi modificado com nomes ao longo da história humana.

Toda vez que não seguimos as leis universais, acabamos por criar adversidades que são como uma bola de neve: - Começa pequena, vai crescendo e tomando forma ao longo da descida e quando encontra algum obstáculo pela frente, acaba se desmanchando e jogando pedaços de neve para todos os lados. Com isso, sabemos que a história humana sempre passou por evoluções, mas apenas as leis maiores sobreviveram desde os primórdios dos tempos até hoje. Essas leis foram sendo mostradas por diversos mestres ao longo da humanidade e nunca foi algo secreto ou de acesso a poucos. O que fez haver essa mistura com leis mundanas foi a ambição do homem em ser algo maior que a própria energia que o criou.

Calcula-se que as cinco maiores religiões do mundo juntas, tenham um total de aproximadamente cinco bilhões de seguidores, ou seja, seria praticamente quase toda a população da terra que possui sete bilhões de pessoas. Então fica a questão que vamos esclarecer ao longo do livro. – “Se a maioria das pessoas segue uma religião que prega o bem, por que o mundo anda em constantes guerras e brigas pelo poder?” Talvez você que esteja lendo isso agora, pode estar tendo diversos pensamentos acerca dessa questão, mas o nosso objetivo não é apontar falhas ou julgar atitudes e sim, mostrar soluções simples que podem reverter esse quadro. Ninguém precisa renunciar sua crença, nosso pensamento independe de qualquer nome, focamos em leis que sempre estiveram ao alcance de todos.

Os mestres que passaram pela terra ao longo da história, nunca fundaram uma religião, eles sempre quiseram passar bons ensinamentos sem nunca rotula-los, quem os fez foram seus admiradores, discípulos e seguidores que acabaram criando instituições e como qualquer instituição que conhecemos, precisam de regras para manter uma ordem. E são essas regras que sofreram mudanças na história, seja por interesse da própria instituição ou por interesse político de uma nação. Apenas os bons ensinamentos sobreviveram em sua essência e o motivo é simples, eram os únicos a estarem de acordo com as leis universais.

Independente da sua religião, quando você busca uma ligação com algo que você e um grupo de pessoas acreditam, é porque você está focado em melhorar seu modo de pensar, agir e principalmente de entender todo esse processo. Isso é algo positivo, já que por menor que seja a

dedicação, a busca por respostas esteve presente por um tempo em sua mente, o que talvez seja um dos motivos de você estar lendo esse livro e perguntando: - “Mas afinal, como posso entender esse processo?” Ao longo da nossa jornada iremos fazer isso por partes, criando assim um aprendizado passo a passo que resultará na conquista de um objetivo maior. Quando abrirmos a nossa mente e deixamos novos conhecimentos entrarem, poderemos ao fim de uma reflexão, analisarmos se o que nos foi apresentado é algo que tem valor para nossa vida ou não. Já quando negamos essa abertura, estaremos fadados a rótulos que em um determinado período de nossa vida nos levará a incertezas e a mudança de segmentos a fim de preencher o vazio existente.

É muito comum notarmos que as pessoas que buscam um conhecimento, indo de um rótulo para o outro, acabam por passar em quase todos eles e no fim de suas buscas por algum segmento, acabam por não achar nenhum que as complete. Isso é algo que faz muitas delas perderem o rumo e ficarem sem entender o real motivo de não encontrarem algo do que esperam. Esse fato ocorre porque elas não estão procurando ensinamentos bons em sua essência, e sim estão procurando pessoas que digam a elas o que é certo ou o errado, fazendo com que isso se torne um conflito de informações futuras. As pessoas querem escutar o que elas estão esperando ouvir, e se isso for diferente do que elas imaginam, há uma rejeição automática, sem antes ter informação suficiente do novo assunto. A partir do momento que conhecemos as leis universais que sempre acompanharam a humanidade, nos desprendemos de tudo que não esteja de acordo com elas e automaticamente não estaremos mais procurando pessoas ou rótulos e sim bons ensinamentos.

Quando abordamos assuntos relacionados com a evolução do ser e com os princípios que regem toda essa estrutura que está ao nosso redor, acabamos por iniciar um processo que num primeiro momento parece estar em desordem, já que não estamos acostumados com essa visão da vida, mas interiormente sabemos através da nossa essência que as leis universais sempre existiram e são elas que nos permitem estar hoje inseridos no contexto da vida. Quando falamos sobre a vida, não nos referimos apenas como os nossos olhos a enxergam, e sim a toda energia que está ao nosso redor e que podemos observar, refletir ou até mesmo ter uma visão diferente dessa jornada que nos apresenta caminhos diferentes e que nos levará a um mesmo conhecimento onde poderemos escolher a qual lugar chegar.

Existem muitos comentários de que hoje em dia os valores estão se perdendo, que o mundo está um caos total e que o fim dos dias está próximo. De certo modo, essas palavras tentam se basear nas milhares de informações que temos. Com a tecnologia cada vez mais avançada, as informações são rápidas e o que ocorre em um determinado lugar do planeta, já é noticiado para o mundo em questões de segundos, fazendo pensarmos que isso nunca ocorreu no passado, seja ele curto ou longo. Veremos ao longo das nossas vidas que muitos fatos se repetem formando um ciclo, seja ele no sentido da vida ou até mesmo no sentido maior de toda a nossa existência. Somos reflexos de toda evolução anterior a nossa e seremos nós que poderemos mudar essa evolução para o futuro. Apenas precisamos começar a visualizar o universo de uma maneira diferente do que estamos habituados.

Esperamos que a partir desse momento, todo o conteúdo do livro possa ser de grande utilidade para sua vida e desperte em você a busca pelo conhecimento. Que as leis universais possam estar sempre lhe guiando em seu caminho por esta busca.

1 – O que é o certo ou o errado?

Se analisarmos perante as circunstâncias culturais, poderíamos dizer que o certo ou o errado é o que a sociedade cria como leis a serem seguidas, fazendo com que cada cidadão viva sua vida evitando o máximo de problemas possíveis. Sendo assim, a lei é um método de organização social que tenta diferenciar se alguém está agindo de uma maneira que vá de acordo ou não, com as regras estipuladas.

Há milhares de anos o nosso planeta vive separado por diversos tipos de povos. Cada uma dessas civilizações tem suas características, sendo elas físicas ou comportamentais. Baseando-se em seus territórios, climas e até mesmo em suas histórias individuais, eles foram se desenvolvendo e criando suas próprias culturas. Consequentemente as leis foram criadas para manter o controle e a ordem sobre esses grupos. Essas leis acabam sendo diferentes de uma região para outra, fazendo com que o indivíduo tenha seus limites pré-estabelecidos ao nascer.

Quando um determinado grupo da sociedade cria uma lei, acaba por transformar uma geração de pessoas que passarão a seguir as especificidades colocadas no papel.

Entretanto, o intuito é ilustrar um modelo que para alguns é o ideal, mas para outros nem tanto. Independente da maneira como essas leis mundanas foram criadas, será que elas foram concebidas da maneira correta? Ou mesmo com a intenção de manter a ordem e o controle sobre a grande massa, elas acabam apenas beneficiando um determinado grupo de pessoas?

Ao falarmos nas leis, não estamos nos referindo somente as “Leis governamentais” aquelas que foram criadas por pessoas do alto escalão de uma sociedade, mas também das leis criadas pelos próprios cidadãos; aquelas leis que talvez possamos chamar de tendências ou moda. Nesse caso, podemos citar a “lei” de que para ser uma capa de revista feminina ou para desfilarmos em uma passarela de um evento de moda, necessariamente as pessoas devem ser magras, caso contrário, pessoas fora desse padrão seriam vistas como inaptas aos olhos de quem promove esses eventos.

Existem milhares de exemplos sobre o certo e o errado em nosso cotidiano e que muitas vezes não estamos de acordo. Tentamos de certa forma fazer alguma mudança para que as leis se encaixem ao nosso padrão de vida, ou em determinadas situações ficamos em dúvida se a mudança a ser feita é uma decisão correta a ser seguida.

Tendo em vista como exemplo o meio em que vivemos, podemos notar que algumas pessoas estão perdendo o foco sobre a diferença entre o certo e o errado, e principalmente perdendo o foco de si mesmas. Muitas vezes, por mais que as pessoas saibam que determinada ação não está correta, elas acabam fazendo o errado como sendo algo natural.

Esse fato ocorre porque tomam como base a possível ação que os outros também fariam. Como exemplo clássico, podemos citar alguém que encontra uma “carteira” no meio da rua, retira o dinheiro e deixa a carteira no mesmo lugar. Isso acaba entrando no mérito da questão “Se eu não pegar, outro vem e pega.”, mas poucos param e pensam; “Isso é certo?”. Caso escutássemos a mesma história, onde a atitude fosse diferente, na qual a pessoa que encontrasse a carteira com dinheiro lhe dissesse que entraria em contato com o dono para entregar o objeto da mesma maneira que o encontrou, provavelmente essa atitude chamaria muita atenção, causando-nos um impacto e até uma pequena esperança em saber que nem tudo está perdido.

Se pararmos para refletir e imaginarmos uma cultura na qual a pessoa nasce em um ambiente altamente propício a guerra e desde criança é treinada para matar ou retirar tudo o que pertence ao seu “inimigo”, passando sua curta vida escutando seus “mentores” dizerem que pessoas com outra visão religiosa ou política são inferiores e que não merecem ser tratadas de igual para igual, essa pessoa poderia saber o que é o certo ou o errado? Será que ela tem consciência que está causando algum mal para outras pessoas?

Alguns acontecimentos e ações podem ter diferentes visões de entendimento para cada região ou para cada pessoa.

Então, seria muito superficial tentar entender os sentimentos de alguém utilizando como base suas leis culturais. Cabe a nós aprender a diferenciar o que seria uma lei cultural (leis criadas pelo homem) de uma lei universal que não sofre alteração.

O certo e o errado universais não distinguem tempo ou sociedade, o que difere das leis culturais que são baseadas e organizadas para cada etapa de uma sociedade, fazendo com que muitas vezes o cabível hoje possa ser inaceitável amanhã.

“Quando Bankei realizava seus retiros semanais de meditação, discípulos de muitas partes do Japão vinham participar. Durante um destes Sesshins um discípulo foi pego roubando. O caso foi reportado a Bankei com a solicitação para que o culpado fosse expulso.

Bankei ignorou o caso.

Mais tarde o discípulo foi surpreendido na mesma falta, e novamente Bankei desdenhou o acontecimento. Isto aborreceu os outros pupilos, que enviaram uma petição pedindo a dispensa do ladrão, e declarando que se tal não fosse feito eles todos iriam deixar o retiro.

Quando Bankei leu a petição ele reuniu todos diante de si.

"Vocês são sábios," ele disse aos discípulos. "Vocês sabem o que é certo e o que é errado. Vocês podem ir para qualquer outro lugar para estudar e praticar, mas este pobre irmão não percebe nem mesmo o que significa o certo e o errado. Quem irá ensiná-lo se eu não o fizer? Eu vou mantê-lo aqui mesmo se o resto de vocês partirem."

Uma torrente de lágrimas fora derramada pelo monge que roubara. Todo seu desejo de roubar tinha se esvaecido.” (Conto Zen)

Precisamos também nos conscientizar que todos os critérios que nos levam a aceitar ou não determinadas atitudes, devem e podem ser questionados por nós, para que possamos ir chegando a verdadeira essência entre o certo e o errado.

O estado de comodismo nessas horas tende a impedir que a nossa reflexão seja baseada nas leis maiores e pouco a pouco, vamos perdendo o nosso senso de avaliação.

A prática de exercícios simples que estaremos vendo no decorrer do livro, fará com que cada um de nós possa chegar a esse estado pleno de uma forma aplicável ao dia a dia.

Diferenciar o verdadeiro certo do errado é o primeiro passo para que possamos enfrentar a nossa jornada em sintonia com as leis universais.

O conhecimento não é algo que deve ficar apenas em nossa mente. Devemos utiliza-lo para que ele possa ter valor. Olhar a vida de uma perspectiva diferente, colocando em prática todo e qualquer bom ensinamento que aprendemos ao longo da nossa jornada, faz com que estejamos aptos a alcançar todas as respostas que sempre procuramos.

A sincera filosofia não consiste em apenas pensar, mais sim em agir.

Vamos encarar os novos conhecimentos em busca do verdadeiro certo ou errado, tomando como base a nossa jornada, será para ela que estaremos construindo um futuro no qual depende o nosso sucesso em relação à vida. São nos momentos em que buscamos as respostas, que nos deparamos com questões que exigem de nós o aprendizado adquirido através das experiências que até então tenhamos presenciado.

Sua jornada inicia quando você cria a ação de buscar novas informações e a transforma em algo positivo para a sua vida. Não há idade para despertarmos. O tempo é tão relativo, que pessoas precisam de alguns poucos segundos para concretizar a ação de suas vidas e se você chegou até aqui, é porque está disposto a descobrir um universo de possibilidades.

Refleta o que vimos:

- Os sentimentos não podem ser entendidos através de leis culturais.
- O conhecimento precisa gerar ações.
- O foco está em nós. Não podemos perdê-lo.

2 - Deus existe?

Bom, porque essa questão é tão importante? Talvez ela possa ter milhares de ramificações e interpretações, mas vamos iniciar esse questionamento esclarecendo que a palavra “Deus” citada no título, refere-se ao termo empregado no latim para referir-se a algo superior ao entendimento humano. Nós chamamos de “Energia Superior”, ou seja, é algo que é superior a nós e que só vamos compreender o real entendimento dessa energia, quando estivermos desprendidos dos rótulos que ao longo dos tempos foram sendo colocados para explicar tal existência.

A partir do momento que assumimos que existe uma energia maior que a nossa, estamos automaticamente evitando diversos conflitos internos e externos, porque veremos que essa energia realmente existe e que pode ser comprovada diariamente. Se negarmos a nós que não existe algo superior, estamos negando a nossa própria existência e entraremos em buscas eternas que não levarão a lugar algum, já que a nossa maior busca está mais perto do que possamos imaginar.

“Houve um tempo em que os homens tinham os mesmos direitos dos deuses. Mas abusaram tanto dessa condição, que Brahma, o mestre dos deuses, tomou a decisão de lhes retirar esse poder e resolveu escondê-lo num lugar onde fosse absolutamente impossível encontrar. Mas o grande problema era achar um esconderijo. Brahma convocou então um conselho de deuses para resolver o problema:

- *“Enterremos o poder do homem na terra”, foi a primeira ideia dos deuses.*
- *“Não, isto não basta, pois o homem vai cavar e encontrá-lo”, respondeu Brahma.*
- *“Então colocaremos no fundo dos oceanos”.*

Mas Brahma não aceitou a proposta, pois achou que o homem um dia iria explorar as profundezas dos mares e acabaria por recupera-lo. Então, concluíram os deuses:

- *“Não sabemos onde escondê-lo, pois não existe na terra ou no mar lugar onde o homem não possa alcançar um dia”. Então Brahma pronunciou:*
- *“Eis o que vamos fazer com o poder humano: vamos escondê-lo no mais profundo lugar; dentro do próprio homem. É o único lugar onde ele jamais pensará em procurar”.*

(Lenda Hindu - Uma das mitologias mais antigas do mundo)

Podemos notar nesse trecho da mitologia Hindu, que eles já tinham o conhecimento que independente dos rótulos, é o próprio homem que precisa encontrar as energias que estão em

todos os lugares. Não podemos nos basear em experiências de outras pessoas, já que cada um terá um caminho a seguir. Às vezes procuramos em todos os lugares, mas esquecemos de olhar para a nossa própria essência e ver que dela emana uma energia compatível com todas as outras energias que regem o universo. Nós somos parte desse universo, assim como todas as outras energias e por isso não podemos nos julgar superior a elas.

Ao longo da humanidade o homem sempre sentiu a necessidade de explicar o que ele não conseguia entender racionalmente, ou seja, ele sempre teve por instinto tentar entender como essa energia funciona e como ela se apresenta diariamente. Por si só, sempre compreendeu que ele faz parte de um processo maior, mas culturalmente fomos ensinados a achar que podemos ser superior a essas energias o que na verdade, nunca acontecerá. Apenas conseguiremos nos igualar a elas, fazendo parte de um processo de leis maiores em um contexto universal.

Na maioria das civilizações antigas, existia o conceito de várias energias que foi rotulado posteriormente como politeísmo (crença em vários deuses). Quando assumimos rótulos, acabamos por entrar em conflito, ou seja, uma pessoa que acredita em uma única energia (Deus), não poderá acreditar no politeísmo, já que aparentemente pelos rótulos estipulados, elas estariam em conflitos. Se essa energia é única e originou tudo ao nosso redor, consequentemente ela gerou novas energias. O ser humano só pode gerar outro ser humano, jamais em ordem natural ele geraria um sapo, um coelho ou um leão. Se partirmos do princípio que uma energia semelhante gera outra, estaremos colocando tudo dentro de um contexto sem conflitos. Porque se pegarmos todas as rotulações ao longo da história, veremos que independente dos rótulos, sempre houve crenças nas energias, seja ela a energia humana, energia cósmica ou energia espiritual, que foi retratada em diversas culturas antigas como forma de divindades.

Quando um determinado grupo resolveu rotular que a crença em várias energias não era mais o correto, muitas pessoas começaram a entrar em contradição e isso gerou um fanatismo, onde desencadeou muito sofrimento a quem não compartilhava da mesma ideia.

Podemos compreender todos os significados das vertentes criadas ao longo da história sem precisar citar nomes ou até mesmo pré julgar algo que ainda não conhecemos. Sabendo que o rótulo é o que cria as contradições, precisamos começar a nos desprender dos fatores que nos colocam em dúvidas intermináveis.

“As religiões são caminhos diferentes convergindo para o mesmo ponto. Que importância faz se seguimos por caminhos diferentes, desde que alcancemos o mesmo objetivo?” (Mahatma Gandhi)

O sol é uma energia que está inclusa no contexto universal, e essa energia não é a mesma da lua, dos mares, da terra, do ser humano e dos animais. Ela é uma energia única, que tem sua importante função para que tudo que conhecemos possa existir, assim como as demais energias citadas acima têm funções niveladas e interligadas. Se por ventura uma delas deixasse de existir, com certeza não estaríamos envolvidos nessa evolução. O que queremos dizer com esse

exemplo, é que uma energia depende da outra, sem escala de menor ou maior, e quando tentamos rotular isso, precisamos achar algo único e totalmente superior as demais para que consigamos explicar o real sentido de tudo. Foi com essa necessidade que o homem passou a criar figuras visuais para ter como estereótipo essa autoimagem da energia.

Mas independente do rótulo que você segue, cada ser humano com suas próprias experiências de vida definirão o seu conceito a cerca dessas energias superiores.

No momento que você cria um rótulo para uma energia superior você acaba muitas vezes respeitando apenas ela, e esquece outras energias como a natureza e o ser humano, e com isso está automaticamente indo contra todas as energias que temos no universo e contra a sua própria crença. Sabe-se que uma depende da outra, então não podemos respeitar apenas duas ou três por ser mais cômodo para nós.

Ou respeitamos todas, ou acabaremos entrando em conflitos que não conseguiremos compreender, já que não veremos a real essência das energias. Quando assumimos que tudo é uma energia, seja ela positiva ou negativa, começamos a entender que a nossa vida não é movida por fatos isolados ou por mudanças históricas e sim é movida por leis superiores que regem tudo que está a nossa volta. Se precisamos da água para viver, porque não respeitar essa energia chamada água? Se o sol é necessário para vivermos, porque não respeita-lo e admira-lo? Seja ele na palavra, Sol, Luz, Rá, Surya, Helios ou qualquer outra que alguém possa criar para denominar essa energia. Respeitando-as estaremos de maneira simples em contato direto com elas e usufruindo de todas as maravilhas que elas nos proporcionam.

Refleta o que vimos:

- Negarmos a existência de uma energia superior, é negarmos a nossa própria existência.
- Respeitar as energias é estar em sintonia com todas as leis universais.
- Quando defendemos rótulos, estamos defendendo conflitos.

3 - Existem leis a serem seguidas?

Quais são elas? Quem as criou? Elas necessariamente precisam ser obedecidas? Essas questões são pertinentes às pessoas que buscam encontrar uma harmonia entre a sua vida e a vida de todo ser existente. Ter essas questões como foco na busca por um conhecimento universal, já nos habilita a procurarmos conhecimento e entendimento sobre elas. Toda lei é uma norma a ser seguida. Nelas existem um ponto inicial e um ponto final, evitando ao máximo que nada saia do contexto, independente de qual seja ele. Quando algo não está dentro desse padrão, acabamos por infringir essa conduta.

Como visto em nosso primeiro tópico, as leis culturais foram criadas por nós para manter a maior parte de um grupo em ordem. Elas são um processo natural visível e em alguns casos imperceptíveis. Convivemos com diversas leis ao longo de nossa vida. Exemplos como: regras que os pais colocam aos filhos, regras no ambiente de trabalho, regras no convívio escolar e todas as regras de modo geral. A partir do momento em que nascemos, somos acompanhados por diversos acontecimentos baseados nas leis culturais e universais. Nosso próprio nascimento é uma lei universal (a lei da vida).

Estamos acostumados a ouvir falar de leis culturais e também de uma ética que na grande maioria das vezes nos obrigam a deixar de fazer o que realmente nossa essência deve fazer. A preocupação no que os nossos semelhantes pensarão a respeito de nossas atitudes, impedem que consigamos romper as barreiras das leis culturais e chegar às leis superiores. É nelas que precisamos nos focar. As leis universais sempre estiveram perto de nós e o único jeito de entrarmos na mesma energia é respeitando-as.

E o que as leis culturais diferem das leis universais? As leis universais sempre existiram e independente das leis culturais elas atuam de maneira imutável. Não privilegiam determinados grupos, mas sim todas as pessoas, sejam elas ricas, pobres, brancas ou negras. Todo e qualquer indivíduo pode segui-la da mesma maneira e com a mesma importância. Quando começamos a perceber as diferenças entre as leis e passamos a estar cada vez mais perto delas, nossa vida começa a se modificar de maneira única. Conseguiremos então compreender que desde o menor ser até o maior, do conhecido ao desconhecido, todos somos partes de uma mesma evolução.

“Ninguém, depois de acender uma candeia, a cobre com um vaso ou a põe debaixo duma cama; pelo contrário coloca-a sobre um velador, a fim de que os que entram, vejam a luz. Pois não há coisa oculta, que não venha a ser manifesta; nem coisa secreta, que se não haja de saber e vir à luz.” (Lucas 8:16-17)

Analisando um pouco o nosso cotidiano, podemos perceber que estamos em torno de várias energias que seguem por sua vez as leis maiores. Tendo o Sol como uma fonte de energia do nosso dia a dia, percebemos o quão grande ele é. Uma lei que não cabe a nós alterar e caso isso acontecesse, nós iríamos desencadear ações que resultariam no fim da nossa espécie. Ele está

aproximadamente 150 milhões de quilômetros de distância da terra e isso não é por acaso. Se o nosso planeta se aproximasse demais dessa energia, deixaríamos de existir fisicamente e estaríamos alterando todo o curso natural criado.

Se voltarmos um pouco no tempo e na história da humanidade, cerca de 225 milhões de anos atrás, ou seja, na era Jurássica (dinossauros) e imaginarmos que os dinossauros atacassem todos os humanos que encontrassem pelo caminho, com toda a certeza a humanidade hoje não existiria. Mas os homens que viviam naquela época souberam lidar com essas forças maiores respeitando-as e por isso chegamos até aqui. Quando começarmos a desrespeitá-las vamos ser facilmente engolidos por elas.

Todavia, as leis universais sempre estiveram lá para garantir a ordem de todos os seres e foram rotuladas ao longo do tempo como; Lei divina, Lei dos deuses, Leis da natureza entre tantos outros nomes que servem como tentativa de mostrar como elas funcionavam. Tentativas essas que foram de suma importância para a evolução.

Boa parte dos seres humanos nunca deixou de querer conhecer as verdadeiras leis a serem seguidas e por isso é muito comum ver vários elementos das crenças antigas, ainda vivas em nossos dias.

Começaremos a notar que ao tentarmos resgatar os valores das leis universais, as quais nos são apresentadas ao longo da nossa jornada e que acabaram por ficar submersas pelas leis criadas pela sociedade, iremos evoluir gradativamente até uma escala ideal. Não devemos tornar a nossa vida uma existência banal. Precisamos nos libertar de conceitos adquiridos que nos acomodam perante os acontecimentos que envolvem a nossa vida.

A vida é feita de momentos, de o melhor de si para só haver momentos com o qual possa lidar.

Gostamos sempre de citar o fator “mudança de vida”, porque ele é o combustível que faz com que comecemos a pensar mais profundamente no que estamos a fazer. Este pensamento nos leva a uma reflexão que momentaneamente tomamos como objetivo principal, mas que em muitos casos acabam por não durar mais que alguns poucos dias. Somos guiados a tentar essa mudança, seja ela através de livros, documentários, palestras, amigos ou quando algo acontece de errado em nossa vida. Nessa hora, nos perguntamos o que estamos fazendo com a nossa existência e o porquê de nada dar certo.

É aqui que precisamos estar! Focados na mudança.

Ao conhecer a fundo as leis universais, um leque de oportunidades se abrirá em nossa vida e só dependerá de cada um atingir o sucesso. Queremos mostrar os caminhos para que cada um veja a importância de estar de acordo com leis maiores e que ao início do conhecimento possam fazer a escolha mais adequada para sua vida. Sobre tudo, iremos apresentar-lhes a *Lei Universal do Sofrimento*, que é consequência natural de uma existência que busca o foco na felicidade.

Refleta o que vimos:

- Ter foco no conhecimento universal, já nos habilita a escolhermos nossos caminhos.
- As leis universais sempre existiram. Elas atuam de maneira imutável.
- Não devemos tornar a nossa vida em uma existência banal.

4 – A lei do sofrimento: uma lei universal

Quando começamos a entender que existem leis universais e que as mesmas precisam ser seguidas, devemos conhecer o modo para obtê-las em nosso dia a dia. É uma espécie de manual que carregaremos em nossa mente, e diferentemente de milhares de regras, conseguiremos obter todas as leis através da *Lei do Sofrimento*. Foi nessa questão, que focamos os nossos estudos acerca de todo o aprendizado adquirido ao longo dessa caminhada. Esse é sem dúvida o ponto chave para começarmos a ter novas atitudes em relação as leis que realmente devemos seguir.

Por que a *Lei do Sofrimento* é uma lei universal? Em um primeiro momento, pode parecer estranho a palavra sofrimento, mas se analisarmos um pouco veremos que essa lei é o que dará a distinção entre o certo e o errado. Ela será a chave que nos guiará entre os dois lados, e através dela é que poderemos chegar aos ensinamentos bons e ao verdadeiro significado da palavra amor.

“Se quer ser amado, ame.” (Sêneca – Filósofo Romano, 4 a.C)

A *Lei do Sofrimento* pode e deve ser usada por qualquer pessoa para saber se determinada atitude está ou não de acordo com todas as leis que regem o universo, e se somos parte do mesmo, acaba também por nos guiar. Essa lei independe do rótulo que você segue e é ela que fará o elo entre todos os segmentos existentes. Mas você deve estar se perguntando como isso pode ser possível, já que existem tantos segmentos diferentes e que acreditam em tantas coisas que aos nossos olhos parecem ser tão distintas umas das outras.

A resposta dessa questão se dará ao longo da sua própria busca incessante por conhecimento que o fez chegar até esse livro. Quando colocados os ensinamentos em prática, enfim começaremos a entender a real essência da vida. Poderemos através de questões simples começarmos a mudar a nós mesmos e consequentemente mudaremos quem está ao nosso redor e esse ciclo só tenderá a expandir.

Sabemos que o amor, a paz, a felicidade e outras tantas leis maravilhosas que temos são consideradas as leis maiores pela grande maioria da população. Mas vemos também que pessoas em nome do seu amor, em nome da sua paz e da sua felicidade, acabam cometendo diversas atrocidades que podemos acompanhar nos noticiários.

Mas porque isso ocorre? O motivo é simples. São apenas palavras utilizadas sem o real significado de sua essência e que acabam servindo para justificar tal atitude.

Quando algum ser humano tira a vida de outro ser humano, ele pode estar fazendo isso por amor? Mesmo ele acreditando que sim, seja por uma causa particular ou por uma causa “maior”, ele não está naquele momento seguindo a lei máxima e verdadeira do amor.

O exemplo acima serve para ilustrar como o fanatismo pode cegar as pessoas que muitas vezes acreditam em falsas leis criadas por determinados grupos que visam muito mais uma ação política do que propriamente uma busca pelo verdadeiro amor. E quando falamos de amor, nos referimos ao amor universal que se torna incondicional a qualquer situação. Esse deve ser sempre o objetivo buscado em nossa vida, ou seja, não devemos nos ater a rótulos simplesmente porque temos medo de uma consequência que nos é passada ao longo da vida. Nenhum dos grandes mestres que aqui estiveram, tentaram utilizar do medo para ensinar o seu conhecimento e transmitir as verdadeiras leis da natureza.

"O sofrimento é a lei de ferro da Natureza" (Eurípedes - Grécia Antiga)

Há muito tempo as civilizações antigas já tinham conhecimento a respeito das leis maiores e utilizavam-nas a seu favor. Sabiam identificar, por exemplo, que essas leis nunca falharam e que permaneceram inalteradas até sua época e que seguem do mesmo modo até os dias atuais. Podemos notar que elas independem das leis criadas pelo homem que seguem em constantes mudanças e parecem nunca serem totalmente adequadas para as situações cotidianas.

A lei universal do sofrimento é a lei que pode nos nortear em relação as outras leis. Ela não é uma lei máxima no sentido da hierarquia da palavra e sim é uma lei que está no mesmo nível das outras. Ela ajuda a encontrar o real significado das energias superiores e conseqüentemente, faz com que tenhamos leis que se completem e nunca se anulem. As leis universais foram criadas para que todos possam seguir nessa caminhada com a certeza de que existe algo superior a nós e que rege tudo o que ocorre em nossa vida.

Como podemos utilizar a *Lei do Sofrimento* para chegar às outras leis universais?

Se tivermos o conhecimento de que os rótulos foram criados ao longo da história e que muitos em nome deles tiveram ações que acabaram causando sofrimento em muitas pessoas, então teremos a nossa grande chave para que possamos começar a entrar em sintonia com as leis maiores. Quando praticarmos qualquer ação em nossa vida devemos fazer a seguinte pergunta: “Essa ação irá causar SOFRIMENTO a alguém?” Se a resposta for SIM, então saberemos que esse não é o caminho correto a seguir.

Vejamos que com uma simples pergunta, mas de uma sabedoria incrível, conseguimos independente do rótulo que escolhemos chegar às leis universais. Porque não devemos matar? - Porque isso causaria um SOFRIMENTO em alguém (parentes, amigos, conhecidos da vítima). Porque não devemos enganar? - Porque isso causaria um SOFRIMENTO em alguém. Porque não devemos roubar? - Porque isso causaria um SOFRIMENTO em alguém. E quando estamos causando um sofrimento a alguém, estamos também causando um sofrimento a nós mesmos. Seja ele imediato ou posterior, acabaremos por precisar reparar tais atitudes. E assim a cada momento de nossa vida, precisamos utilizar essa pergunta para começarmos a estar de acordo com as outras leis universais.

É de fácil percepção que a pergunta é universal e não distingue credo ou raça e que se utilizada pela maioria, poderemos ter um convívio que estará regido pelas leis universais. Começando por nós a praticar tal questionamento diante das pequenas atitudes diárias que enfrentamos ao longo da nossa caminhada, acabaremos por torná-la algo natural que com o tempo se dará automaticamente em nossa vida e quando precisarmos dela nas situações que exijam uma grande decisão, com certeza estaremos seguros de que será feito dentro das leis maiores.

Refleta o que vimos:

- Tal ação causará SOFRIMENTO em alguém? Se a resposta for SIM, então não faça.
- A lei universal do sofrimento é a lei que nos norteará entre o certo e o errado.
- Quando colocarmos os ensinamentos em prática, entenderemos o real significado da vida.

5 – O oposto do sofrimento

Como visto na lei universal do sofrimento, a simples chave utilizada por cada um de nós, pode nos guiar através da escolha entre o certo e o errado estabelecido pelas leis maiores, leis essas que regem o universo desde os seus primórdios. Diferente das leis humanas, as leis universais visam uma perfeita harmonia entre todos os seres, onde cada espaço deve ser respeitado e toda e qualquer ideia deve estar de acordo com elas. Só depende de nós começarmos a fazer as mudanças em nossa vida.

Provavelmente você já tentou por diversas maneiras se tornar uma pessoa melhor ou até mesmo achar respostas para a sua jornada, mas acabou esbarrando em conflitos que não pareciam ter uma saída plausível. Esse fato é comumente relatado pelas pessoas que buscam essa condição de melhoria, mas acabam indo atrás de uma felicidade momentânea, não por uma opção delas, mas por não terem um guia em relação as leis universais que lhes fornecerão todo o apoio necessário.

“O semeador saiu a semear. Quando semeava, uma parte da semente caiu à beira do caminho, e vieram as aves e comeram-na. Outra parte caiu nos lugares pedregosos, onde não havia muita terra; logo nasceu, porque a terra não era profunda, e tendo saído o sol, queimou-se; e porque não tinha raiz, secou-se. Outra caiu entre os espinhos, e os espinhos cresceram e a sufocaram. Outra caiu na boa terra e dava fruto, havendo grãos que rendiam cem, outros sessenta, outros trinta por um. Quem tem ouvidos, ouça.” (Mateus 13:1-9)

Nesse ensinamento bíblico fica claro o quanto precisamos escolher um bom terreno para semearmos nossas atitudes. De nada adiantará tentarmos mudar, quando estamos fazendo isto em lugar inapropriado. Faz-se necessário termos uma boa base para colhermos bons frutos no futuro. Quando escolhemos a “terra fértil”, começamos a notar que os frutos vêm em abundância.

O guia da vida é dado a nós desde o momento em que entramos nessa evolução, mas para não sairmos do foco principal que é a busca por nos tornarmos seres melhores e a obtenção de novos conhecimentos a cerca desse maravilhoso universo, precisamos estar atentos com o modo que estamos conduzindo a nós mesmos pelo caminho da vida. Se estivermos com a nossa mente aberta e principalmente atenta aos grandes detalhes que nos cercam diariamente, poderemos começar a vivenciar tudo que o universo nos reserva de bom.

A chave principal para alcançarmos os nossos objetivos deve sempre partir das nossas atitudes perante as leis maiores. Não podemos querer enxergar uma mudança global se não começarmos a fazer uma mudança interna, o que não se dará da noite para o dia, já que a grande maioria de nós estamos culturalmente acostumados as leis humanas. O caminho a percorrer não é difícil e nem requer muito esforço, já que são caminhos naturais que todos os seres deveriam seguir.

Quando acreditamos que algo é possível, isso torna-se real e basta olharmos a história da humanidade para vermos que muitas mudanças ocorreram em diversas épocas, proporcionando assim ao homem fazer dessas mudanças uma melhoria para a sociedade.

Talvez a dúvida que possa estar passando em sua cabeça nesse momento é porque então o mundo não está em total harmonia com as leis universais. Essa questão é prontamente respondida com a frase escrita anteriormente “Quando acreditamos que algo é possível, isso se torna real”, ela serve tanto para o bem, quanto para o mal. Então, precisamos ter a consciência que as leis sempre existiram e se forem seguidas, apenas farão as pessoas evoluírem em sua jornada, mas se desrespeitadas, acabarão por gerar consequências que precisarão de reparos num futuro próximo.

Para obtermos as leis universais e começarmos a fazer uma mudança agora mesmo, precisamos estar com a nossa chave nas mãos e usá-la.

Quando perguntamos se determinada ação causará sofrimento a alguém e a resposta que obtivermos for: - “NÃO, essa ação NÃO causará sofrimento em alguém.”, estaremos então obtendo todas as outras leis universais como: Amor, paz, felicidade, caridade, sabedoria, amizade... A chave é simples, mas a atitude que ela gera é de um efeito sem medida existente para descrever. No nosso cotidiano vamos esbarrar com muitas situações onde devemos utilizá-la. Se uma pessoa vem em sua casa pedindo um prato de comida e você nega, a nossa chave fica: “Eu negando um prato de comida para aquela pessoa, causarei um sofrimento a ela? – SIM, já que ela continuará a sofrer pela fome.” Já quando você dá o prato de comida, e a resposta da pergunta vira “NÃO, eu NÃO estarei causando sofrimento a ela” você acaba por encontrar a lei superior da caridade. É uma maneira simples de entrarmos em sintonia com as leis universais e de evoluirmos cada vez mais.

*“Um coração feliz é o resultado inevitável de um coração ardente de amor.”
(Madre Teresa de Calcutá)*

Quando as praticamos, conseguimos retirar daquele instante todo o sofrimento que a falta delas causam ao próximo. Exercendo essa prática, estamos construindo uma base de evolução que vai além de rótulos existentes na Terra. O sofrimento é removido pela prática das leis universais e por isso devemos fazer com que esse momento cresça cada vez mais, até que possamos chegar a uma evolução que já não precisaremos mais do sofrimento como guia na nossa jornada.

Não precisamos e nem devemos nos apegar as regras mundanas que acabam gerando um desconforto em nossa vida. Quando estamos de acordo com todas as leis universais, os rótulos acabam deixando de existir e nos desprendemos dos pensamentos que nos cercavam. Nessa hora, começaremos a ver o mundo de uma maneira diferente da que até então víamos e passaremos a saber como agir nas situações que nos serão apresentadas.

Devemos a todo instante praticar os verdadeiros ensinamentos que foram deixados pelos grandes mestres que aqui passaram. São a maior fonte de conhecimento que temos em nossos dias e através das leis universais conseguiremos distinguir o que foi fielmente transmitido ou o que foi alterado pelos homens durante os tempos.

Quando uma informação não está de acordo com as leis que regem todo o universo, saberemos que a mesma foi alterada visando algum tipo de pretensão de determinados grupos. Nessa hora é que devemos utilizar a chave que aprendemos, será ela que nos mostrará o caminho correto a seguir.

Lembre-se: O filtro das informações é muito importante para que não possamos cair em armadilhas futuras.

Refleta o que vimos:

- Uma simples reflexão pode nos guiar através da escolha entre o certo e o errado.
- Se a nossa mente estiver aberta, começaremos a vivenciar tudo que o universo tem de bom.
- Não esqueça! O sofrimento é removido pela prática das leis universais.

6 - Escutar é essencial

Quando iniciamos uma tarefa em nossas vidas, recebemos instruções que nos geram respostas internas que assimilamos ou não. Na maioria das vezes essas instruções são geradas pelas experiências que vivenciamos.

Em alguns outros casos, tomamos por base a experiência de um amigo, vizinho ou parente. Sabemos que a vida se apresenta de diferentes formas para cada um e por isso é de suma importância optar pelo caminho que a nossa intuição aponta, sem medo de pensar que talvez para a outra pessoa essa decisão não seja correta. Quando nos encontramos em uma bifurcação, devemos lembrar que o caminho anterior foi feito por nós e se continuarmos a fazer as mesmas escolhas, continuaremos no mesmo lugar.

Iniciando a caminhada em busca da verdadeira felicidade, buscamos opiniões com pequenas conversas sobre o porquê disso ou daquilo. Em várias dessas conversas começamos a notar que o ponto chave para não entrar em um grande conflito sobre o ponto em que queremos chegar é saber filtrar todas as informações que vamos recebendo no dia a dia.

Muitas dessas pessoas das quais trocamos informações querem chegar ao mesmo lugar que nós, porém com um caminho um pouco diferente, não errado, e isso se deve ao fato de que em virtude de vários acontecimentos marcantes que presenciamos, escolhemos nossos caminhos através das experiências que vivemos. Precisamos saber que, quando tomamos uma iniciativa importante em nossa vida, independente de qual seja, de modo que somente nós saibamos o quão importante será isso para nós, devemos ter consciência de que para almejarmos o sucesso sobre tal escolha, precisamos nos manter focado e desfrutarmos ao máximo dessa nossa caminhada.

Uma das alternativas para aproveitarmos e alcançarmos o nosso objetivo é saber que escutar é fundamental para o processo que almejamos.

Dar oportunidades para alguém falar e expor suas opiniões é uma excelente maneira de expandir nossos horizontes. Aprender a ouvir é um processo no qual precisamos passar para obtermos informações que muitas vezes não estamos acostumados, ou, que a princípio não concordamos. É uma tarefa que vai tornar-nos aptos a ter uma visão diferente do mundo, mas temos que estar cientes que em muitas vezes fizemos parte do outro lado e que alguém, porventura, possa vir a não concordar com nossa opinião. Vale lembrar que uma ótima oportunidade para colocarmos em prática a arte de escutar é frequentando palestras sobre assuntos do seu interesse, eventos no quais se encontram pessoas com os mesmos objetivos que você e a troca de informações geralmente é muito grande. Particularmente, é um dos recursos que utilizamos muito. São em palestras no formato em que todos participam que se pode tirar um ótimo proveito da experiência de cada pessoa. Não se enganem em pensar que alguma pessoa não tenha algo de interessante a compartilhar, todos, seja quem for, têm algo a lhe ensinar e cabe a nós extrair todo esse ensinamento.

Seja “pequeno” ao ponto de saber que tens algo a aprender. Seja “grande” ao pensar que tens algo a ensinar.

Com o passar do tempo, iremos aprender muito e então poderemos constatar que, quando estamos na busca de novas experiências, precisamos sempre trocar informações, baseando-nos em nunca “impor” nada. Quando impomos algo, estamos indo contra as leis universais, ou seja, estamos sendo egoístas e fazendo com que alguém tome uma decisão pensando no que você acha certo e não no que essa pessoa realmente quer para si. A partir do momento que começamos a escutar o que as pessoas têm a nos dizer, precisamos estar com a mente aberta e dialogar sobre o assunto abordado. Não devemos nos preocupar com os títulos (doutor, presidente, empresário...) das pessoas, seja receptivo a tudo que está a sua volta. Criticar alguém por ela não ter a mesma opinião que a sua é algo que deve ser abolido de sua vida, por mais absurdo que possa parecer algo que você escute, lembre-se que essa pessoa está na mesma jornada que você, e se está falando algo contrário do que você acredita é porque está em um caminho diferente para tentar alcançar o mesmo resultado que o seu.

Quanto mais conhecimento um homem adquire, mais será a sua falsa sensação de estar acima do bem e do mal.

Quando passamos a escutar as pessoas, independente do título ou rótulo que ela ou você tenha, começamos a notar uma coisa simples e que em muitos casos passa despercebido, notamos o quão é importante saber que o mundo é feito de gente com os mais diversificados pensamentos e que o fato de estarmos atentos a eles nos torna aptos para entender essas “diferenças”. Precisamos ter sempre em mente que tentar compreender alguém, de fato é de bom proveito para o nosso crescimento pessoal, não somente seu, mas, também de bom proveito para a pessoa que está conversando com você. Em muitos casos, uma simples palavra dita por você pode despertar em nosso semelhante uma visão de vida na qual ele ainda não tinha percebido. A partir do momento que damos oportunidade para alguém se expressar e não ficamos interrompendo para falar de algo nosso, automaticamente estamos aprendendo a controlar o nosso “ego”.

O “ego” é uma palavra de origem grega, com um significado bem popular, “eu”. Nós estamos muito acostumados a escutar de alguém ou até mesmo falarmos; “eu fiz isso”, “eu sou assim”, ou seja, sempre colocando o “eu” em primeiro lugar, porém, não devemos atribuir o nosso ego como uma superioridade sobre alguém, temos que ter consciência de que somos todos iguais e estamos na mesma busca por aprendizado. Compreender qualquer situação que irá aparecer no decorrer do tempo, fará com que o nosso conhecimento não se torne uma arma contra nós, e sim, que vire um instrumento de ajuda ao nosso semelhante. Após deixar nosso egocentrismo de lado, estaremos respeitando a opinião e o espaço de outras pessoas, esse, é um grande e modesto passo para o entendimento e a construção do nosso aprendizado. Em um debate, iremos falar e escutar e por isso, dar oportunidades para que todas as pessoas apresentem os seus argumentos e suas indagações sobre o assunto é de suma importância.

Em meio a uma busca pelo conhecimento, não existe uma resposta única para todas as perguntas, o que iremos encontrar são verdades (que cabe a você filtrá-las) que construirão a sua experiência ao longo da vida e, conforme vamos adquirindo conhecimento, as verdades irão se mostrando diferentes, porque vamos evoluindo e chegando cada vez mais perto da essência da vida. Vários mestres ao longo dos tempos conseguiram encontrar diferentes caminhos para o tão almejado conhecimento, mas, os ensinamentos estavam sempre dentro das leis universais o que os tornavam seres iluminados que dedicaram uma vida a mostrar-nos tais leis. Esses mestres sempre tiveram a qualidade de escutar, mesmo tendo um conhecimento mais evoluído, eles primeiramente ouviam o que alguém tinha a lhes dizer e somente depois manifestavam alguma opinião.

Na Grécia antiga, por volta de 570 a.C, o filósofo e matemático Pitágoras acreditava que seus alunos deviam passar em torno de cinco anos apenas escutando os ensinamentos de sua doutrina, para só depois emitir uma opinião acerca do tema. Pitágoras acreditava que ninguém poderia falar sobre determinado assunto sem antes ter o conhecimento pleno do mesmo. Essa passagem nos mostra o quão importante é escutar. Não devemos ignorar um conhecimento, nem mesmo se acharmos que o assunto não nos interessa. Ignorar o que não conhecemos e o que não compreendemos é uma maneira fácil de permanecermos no nosso estado de agnosia, ou seja, permanecermos sem evolução alguma. Devemos escutar, não por obrigação, e sim, por um crescimento pessoal. Quando já possuímos a distinção entre o certo e o errado universal, através da *Lei do Sofrimento*, conseguimos sobre qualquer assunto, tirarmos o que realmente tem de valioso para nossa vida.

Em muitos acontecimentos diários, pré-julgamos determinados pensamentos vindos de nosso semelhante, sem ao menos refletirmos sobre o assunto. Religiões muitas vezes são discriminadas simplesmente por terem uma base de organização e seguimento diferente daqueles que achamos correto. O motivo de ignoramos outros conhecimentos gera um conflito que muitas vezes nos causam uma barreira interna, física ou social. É constante escutarmos em noticiários, guerras civis por conta de uma massa que não compreende um estilo de vida ou uma crença alheia. Essa barreira seria facilmente evitada caso compreendêssemos que cada um tem seu modo de pensar e de agir, baseado nas verdades que só cabem a elas decidirem.

Por fim, podemos dizer que; cada um tem seu espaço e seu método de pensar e agir, independente do rótulo de pensamento só irá prevalecer o que estiver dentro das leis universais.

Eu tenho o meu espaço, você tem o seu, nós temos o nosso.

Quando compreendermos e aceitarmos o espaço e o modo de pensar das pessoas como uma regra em nossa vida, muitas portas para o crescimento pessoal irão aparecer.

A organização de nossos pensamentos e o foco sobre aquilo que desejamos conquistar é a chave para a compreensão da nossa existência. As oportunidades começarão a surgir e tudo ao nosso redor começará a se modificar. Ao selecionarmos o que escutamos durante nossa vida, baseando-nos nas leis universais, vamos estar aptos a receber respostas de todos os lugares e isso virá nas

conversas mais simples que temos durante o nosso dia, fazendo com que se detecte tal momento na mesma hora que a ação ocorre. É o que queremos passar as pessoas: Escutem > Filtre as informações através das *Leis Universais* > Obtenha sua chave para a felicidade.

Refleta o que vimos:

- Aprender a escutar é um processo no qual necessitamos passar.
- Escutar é uma boa iniciativa para controlar o Ego.
- Precisamos filtrar as informações que escutamos utilizando-nos das leis universais.

7 - Medo Cultural

Todos nós temos sonhos e objetivos para serem alcançados e embora sejamos iguais, temos alguns gostos e interesses diferentes, sensações ou estado de espírito que somente nós temos a capacidade de identificar e fazer com que determinada coisa possa vir a fazer parte da nossa vida. Além das coisas que nos agradam, algumas vezes não estamos muito aptos a entender e aceitar determinadas situações que vão de contrário ao nosso pensamento. Por esse motivo, criamos barreiras que nos impedem de aprender e compartilhar nossos pensamentos.

Muitas dessas coisas que acreditamos hoje não fomos nós que implantamos em nossas mentes, mas vem de uma geração que cultiva e acredita nesses ideais. Pequenas informações dadas para nós através de nossos pais, coisas às vezes pequenas, mas que nos impediam de cometer algum grande erro quando éramos crianças, detalhes que ficam na cabeça de várias pessoas e em muitos casos acabam virando uma espécie de medo. Muitos já devem ter tido algumas manias, como; não dormir com a porta do guarda roupa aberta, olhar embaixo da cama antes de dormir, entre outras que adquirimos por vários meios quando ainda éramos mais jovens. Já na fase adulta, isso pode gerar medos muito maiores do que a imaginação de uma criança e tornar a vida de uma pessoa um verdadeiro caos. O medo religioso que por cultura nos é passado desde berço, também faz com que não consigamos entender algumas situações que precisamos passar. Por isso, é de suma importância filtrar as informações através das leis universais, que independem de rótulos.

A partir do momento que ficamos com medo por algum fator cultural, estamos nos privando de aproveitar a vida. Esses medos que às vezes não identificamos a origem, mas que sabemos que está dentro de nós, tem em sua grande maioria um início na primeira fase da vida. Essa imposição do medo cultural faz com que muitas pessoas não consigam ter um crescimento maior.

Entre eles o medo de fracassar em um negócio, de fracassar como pai, mãe, filho, de não suprir as expectativas alheias tornando-nos cada vez mais reféns de uma cultura que não se baseia nas leis universais. Um exemplo muito comum é o medo de se apaixonar, que acaba sendo constante na vida das pessoas que tiveram uma desilusão amorosa, o dizer “eu te amo” muitas vezes acaba ficando em segundo plano.

*“Um covarde é incapaz de demonstrar amor. Isso é privilégio dos corajosos.”
(Mahatma Gandhi)*

Agora imaginemos seguir nossa vida dando valor ao que realmente acreditamos, imagine dizer “eu te amo” para todas as pessoas que amamos verdadeiramente.

Imagine acordar todos os dias e saber que por mais um dia temos a oportunidade de recomeçar e fazer com que todos os sonhos se concretizem. Todo dia é um novo aprendizado, todo dia é um novo motivo de aprender a deixar os medos de lado e colocar o que acreditamos em prática. Errar é muito normal, errar faz parte da vida de quem um dia tentou.

Ter medo é sinal de desistência e de quem nunca acreditou em si mesmo. Mas nunca tente saltar do avião sem os paraquedas para subestimar o medo de altura, precaução deve ser levada em consideração. Tampouco, não devemos utilizar a precaução como uma forma de desculpa (medo) para evitarmos certas circunstâncias em nossa jornada.

Quando os nossos medos começam a nos dominar e ficar mais fortes que a nossa vontade, é hora de pararmos e refletirmos se é desse modo que queremos levar a nossa vida.

O medo cultural é uma condenação e uma autopunição que escolhemos ou não levarmos conosco em nossa vida. Sim, mesmo que involuntariamente, somos nós que escolhemos carregar qualquer tipo de medo cultural. Precisamos assumir responsabilidades sobre o que acontece em nossa volta e nesse processo evolutivo, chegaremos a nossos objetivos. Por sua vez, cada um tem uma experiência única. Talvez alguns não vão ao circo por medo de palhaço, talvez outros não usem roupas pretas porque lembram ocasiões de luto. E aí nos perguntamos? Porque tanto medo? Por que sentir medo de alguma coisa que não nos impedem de seguir em frente? O “medo” apenas impede de criar novos horizontes e principalmente de trilhar nosso próprio caminho, e isso deve ser bloqueado por nós.

*“Onde o medo está presente, a sabedoria não consegue estar.”
(Lucius C. Lactantius – 245 d.C)*

Com o passar do tempo, conforme vamos crescendo, começamos a ter consciência do que pode ou não acontecer sobre o que escutávamos em nossa infância, mas mesmo assim preferimos nos prevenir, não mais por medo, mas por mania. Porém, essa história não é igual para todas as pessoas, algumas não conseguem se livrar do “fantasma do passado” e isso as impedem de seguir em frente.

Quando éramos crianças tivemos certo tipos de informações, quando adolescentes tivemos alguns outros e quando adultos devemos por nós mesmo parar e pensar sobre tudo o que aprendemos no decorrer de nossa existência e encarar essas informações como um enorme aprendizado.

Como sabemos, escutar faz parte do processo evolutivo e talvez tudo o que os nossos pais e avós nos falaram algum dia faça sentido ao longo de nossa vida. Nunca podemos desmerecer alguma informação que tenhamos recebido, mesmo que talvez ela não seja a nossa verdade. Num futuro próximo essas “informações antigas” podem ser a resposta para seguirmos em frente. Em algum determinado ponto, deixamos de fazer um futuro melhor apenas porque ficamos pensando nas coisas que aconteceram no passado, principalmente nos erros que cometemos e acabamos deixando de lado nosso presente, sendo que o presente é o real momento de tomar uma iniciativa para concretizar nossos sonhos. Seja qual for o motivo, o impacto do erro ou da perda geralmente é muito forte. Perder a mulher amada ou um ente querido muitas vezes é encarado como o fim da linha para muitas pessoas e as lembranças do passado muitas vezes nos impedem de criar um novo começo. Por conta do medo, pessoas passam dias e mais dias vivendo o futuro, já outras, dias e mais dias vivenciando o passado e acabam por deixar passar o mais importante: o Agora.

O momento que estamos fará a criação de todos os tempos existentes. Precisamos viver o presente, porque é só com ele que conseguiremos fazer uma ligação entre o passado e o futuro.

“Uma vez um camundongo vivia angustiado com medo do gato. Um mágico vendo a cena, teve pena dele e o transformou em gato. Logo ele ficou com medo de cão, por isso o mágico o transformou em pantera. Então ele começou a temer os caçadores. A essa altura o mágico desistiu. Transformou-o em camundongo novamente e disse:

- Nada que eu faça por você vai ajudá-lo, porque você tem apenas a coragem de um camundongo. É preciso coragem para romper com o projeto que nos é imposto. Mas saiba que coragem não é a ausência do medo, é sim a capacidade de avançar, apesar do medo.” (Antiga Fábula Indígena)

Em nossas perdas encontramos as maiores dificuldades para seguir com nossos objetivos, principalmente quando perdemos alguém que amamos. Como sabemos, a morte do nosso corpo físico é inevitável, por isso podemos dizer que ela segue uma lei universal. Muitas vezes encaramos isso como algo além da nossa capacidade de entendimento, sendo que é uma das únicas certezas que temos nessa existência. Realmente é muito difícil sentir a falta de alguém, mas é nessas horas que precisamos lembrar as coisas boas que passamos com essa pessoa, lembrar dos ensinamentos bons, lembrar de todos os momentos incríveis que passamos juntos e principalmente lembrarmos que a morte não é o fim e nem o começo; é mais uma etapa da grande jornada que é a existência. Mesmo que a relação anterior a morte de alguém não tenha sido boa, o remorso não deve ser cultuado. Devemos saber que a evolução da pessoa na passagem dessa etapa para outra, já a torna entendedora dos motivos mundanos.

Porque chorar a morte? Porque não celebrar o fim de uma etapa concretizada e que nos vai deixar muitas coisas felizes em nossa memória?

Muitas civilizações antigas encaravam a morte como uma nova etapa de vida. Acreditavam que estavam vivendo para aprender, passar conhecimento e progredir como pessoa. Muitas vezes eram realizadas festas após a morte de alguém. Isso é realmente incrível, talvez a melhor homenagem que alguém possa receber.

Entretanto, não devemos viver procurando morrer e nem desejando a morte de alguém. Devemos desfrutar de tudo o que nos foi oferecido e dar valor a cada dia de aprendizado, com esperança de que algo melhor nos espera.

Converse sobre a morte com seu ente querido, não encare esse assunto como um tabu, isso ajudará você a saber, que independente da ordem cronológica, todos faremos essa passagem e podemos torná-la agradável.

Refleta o que vimos:

- É importante filtrarmos as informações através das leis universais, independente de rótulos.

- O medo nos impede de criar novos horizontes.
- Devemos celebrar cada etapa alcançada. A comemoração de uma conquista é importante.

8 – A importância das metas

Todos os dias quando acordamos temos algumas tarefas para fazer antes de “começarmos a nossa jornada”, lavar o rosto, escovar os dentes, tomar o café da manhã, coisas simples que desde pequenos aprendemos a fazer para tornar nossa vida mais saudável e produtiva. No decorrer do dia, independente daquilo que fizemos, temos algumas “obrigações” com nosso corpo que devemos realizar para que então possamos dar continuidade as nossas tarefas (almoçar, beber água) caso contrário, estaríamos indo contra as leis básicas da sobrevivência, e que consequentemente ficaríamos fracos para poder concretizar algo.

Assim como o corpo tem sua organização, seja pra “pedir” pra ir ao banheiro, seja para “dizer” que está com fome, nós devemos ter nossa própria organização de como nos comportar em várias situações de nossa vida e para que isso aconteça, devemos nos programar e traçar alguns objetivos para que saibamos onde queremos chegar. Sejam esses objetivos de curto ou longo prazo, ambos devem ser encarados com a mesma importância, senão estaríamos caminhando no sentido oposto daquilo que queremos para nós.

No dia a dia temos exemplos básicos sobre como organizamos nossas metas e que muitas vezes nem notamos. Ao sair de casa em direção ao trabalho, pegamos o carro, estipulamos as ruas que devemos passar para assim chegarmos mais rápido e economizarmos tempo. Ao irmos ao supermercado sabemos o que falta na nossa casa e então iremos comprar o que não tem para repor. Se pararmos para refletir sobre as consequências do que acontecem a partir do momento que estipulamos o que temos pra fazer, de onde sair, onde queremos chegar, aquilo que falta, o que repor, nós iremos perceber que as tarefas começam a se concretizar sem problema algum, simplesmente fluem automaticamente. Se não tivermos esse mínimo de organização, provavelmente iremos precisar de mais tempo para concluir tudo o que temos que fazer, e algumas coisas acabarão ficando para “outra hora”.

“Uma vez os ratos que viviam com medo de um gato, resolveram fazer uma reunião para encontrar um jeito de acabar com aquele problema. Muitos planos foram discutidos e descartados. No fim um rato jovem levantou-se e deu a ideia de pendurar um sino no pescoço do gato; assim, sempre que o gato chegasse perto eles ouviriam o sino e poderiam fugir correndo. Todo mundo bateu palmas, já que o problema estava resolvido. Vendo aquilo, um rato velho que tinha ficado o tempo todo calado levantou-se de seu canto e disse: - O plano é muito inteligente e que com toda certeza as preocupações deles tinham chegado ao fim. Só faltava uma coisa: quem ia pendurar o sino no pescoço do gato?”

*Moral: Traçar metas é fundamental, cumpri-las é essencial.
(Fábula Medieval – Belling The Cat)*

Quando simplesmente deixamos as coisas acontecerem por si só, sem metas e sem sonhos, vamos começar a ser apenas um mero espectador da própria vida, as coisas interessantes iriam passar sem ao menos notarmos sua existência, o amor não teria essência e aquilo que poderia nos dar satisfação não teria mais força para tocar em nossos sentimentos. Somente quando começarmos a separar as coisas e estipular certos cronogramas para elas é que iremos começar a notar que tudo o que fazemos é prazeroso, e que tudo o que vamos receber é consequência do que estamos fazendo atualmente. Todas as etapas de uma meta devem ser aproveitadas para quando o objetivo final for atingido haja uma felicidade completa por sabermos que conseguimos através da organização o que programamos.

Constantemente passamos por dificuldade para fazer algumas coisas simples no dia a dia, temos a impressão de que o tempo não foi suficiente para terminar tudo o que queríamos, mas no fundo sabemos que faltou um pouco mais de empenho da nossa parte, não por má vontade, mas por falta de programação. Provavelmente você tenha algum conhecido que leva filho pra escola, depois vai ao trabalho, volta para casa fazer o almoço, retorna ao trabalho, vai ao supermercado, pega filho na escola, faz o jantar e no fim acaba sobrando tempo para o lazer, como ver filmes, ler e viajar. A chave para que todas as coisas possam ser feitas sem problemas e sem ver o dia como um inimigo, se consiste apenas em criar metas para que todas as coisas fluam de maneira natural. Quando criamos um cronograma para nossos objetivos vamos nos tornar donos do nosso tempo e não o inverso. Ao começarmos a implantá-lo no nosso cotidiano, os sonhos começam a se tornar realidade e não mais utopia. Como falamos anteriormente, “Sejam esses objetivos de curto ou longo prazo, ambos devem ser encarados com a mesma importância”, e sabendo disso, começamos a nos focar neles para que nada saia do nosso controle.

É comum ver crianças indo mal nos estudos por falta de planejamento dos pais em relação aos horários das crianças, assim como é comum encontrar adultos estressados porque se preocupam muito com os problemas que ainda nem apareceram, apenas ficam criando hipóteses sobre o que pode ou não acontecer. Sem planejamento as pessoas ficam angustiadas e ansiosas por coisas que no final, acabam percebendo que não era motivo de preocupação.

Um dia o sonho me disse: - Conseguirás! Hoje eu digo ao sonho: - Consegui!

Para começarmos a nos organizar em relação às metas que queremos cumprir basta primeiramente sabermos quais são nossos deveres diários (trabalhar, estudar ou algum outro compromisso que temos que cumprir naquele determinado horário) que muitas vezes fica difícil de serem alterados. Sabendo desses deveres, vamos conhecer os horários que temos disponíveis para assim então realizar nossas metas que irão concretizar os nossos sonhos.

A maioria das pessoas que hoje se encontram de bem consigo são aquelas mais organizadas, aquelas que sabem o que fazer depois de acordar e o que fazer antes de dormir e todos podem ser assim.

Independente da quantidade de objetivos a serem atingidos, somente você saberá a importância deles em sua vida, então, basta apenas estipular alguns horários para focar na concretização dessas metas. Se você quer ler um livro e acha que não tem tempo, o que lhe impede de colocar

um papel sobre algum móvel que fica ao lado de sua cama, assim, antes de dormir, você irá notar esse papel e lembrar que você estipulou algum tempo de leitura antes de dormir. Realmente é muito simples cumprir as metas que traçamos, o que nos impede de concretizá-las é pensarmos que o tempo é curto e que nossa vida é movimentada o bastante para nos dar ao luxo de fazer aquilo que realmente queremos.

O tempo é relativo para quem é organizado e tem a vida sob controle, com metas criadas e sonhos a serem realizados, essas pessoas utilizarão as horas vagas apenas para celebrar o prazer de “fazer nada”, como diria uma expressão bastante utilizada na Itália; “dolce far niente”, simplesmente, “a doçura de fazer nada”. Esse “descanso” se faz necessário para que possamos relaxar a nossa mente e recarregar todas as nossas energias. Para aqueles que sonham e não praticam o dever da concretização, irão passar sua vida correndo contra o tempo, ou seja, pensando que os sonhos são maiores que sua capacidade, essas pessoas utilizarão o tempo disponível para estabelecer uma “autodesculpa”. Criar uma falsa realidade, ou seja, acreditar na mentira interior é o maior obstáculo que estipulamos contra nós, é cometer um suicídio silencioso.

Os sonhos que muitas vezes parecem ser inatingíveis e a vontade de ver alguma coisa se concretizar é o sangue que corre entre nossas veias, a cada batida do coração é um pedido de seguir em frente, a cada respiração é um motivo de saber o que se quer realizar no próximo momento.

Saiba que você é dono do tempo, as leis universais te permitem decidir sobre tudo o que deseja fazer, sonhe, estipule metas e, sobretudo, faça o possível para concretizá-las.

Refleta o que vimos:

- Independente dos nossos objetivos, devemos encará-los com a mesma importância.
- Organizar metas é organizar a nossa vida.
- Torne-se um sonhador e realize tudo que desejares.

9 - Os verdadeiros ensinamentos

Quando queremos adquirir conhecimento sobre algo que temos interesse, devemos buscar informações necessárias para irmos adicionando ao conteúdo como base para chegarmos ao nosso foco. Como vimos anteriormente, quando estamos escutando, vamos assimilando e separando o que é de nosso interesse conforme o conceito formado por nós, que precisa ser baseado nas leis universais para que possamos estar tomando decisões certas.

Quando os pais começam a educar seus filhos, eles não precisam ir muito longe para obter informações necessárias para educá-los do modo que eles acreditem ser o correto. Os pais, um dia foram filhos e baseando-se na educação que tiveram, independentemente de como tenha sido essa educação, eles saberão distinguir o que foi bom ou ruim. Se todos os adultos um dia pararem para pensar no seu tempo de infância, muitos irão recordar-se das vezes que os pais brigavam por algum motivo que até então era desconhecido. Quando educamos alguém, temos como base nossas próprias experiências e a partir disso iremos selecionando as coisas boas para usarmos como base no ensinamento e as coisas ruins, como advertência para evitar que alguma coisa de errado aconteça, fazendo assim o máximo para protegê-los.

Ao decorrer dos anos, conforme vamos crescendo e as responsabilidades começam a fazer parte de nossa vida, começamos a nos deparar com alguns problemas nos quais precisamos encontrar algum meio para solucioná-los. Quando essas eventualidades começam a nos incomodar, em alguns momentos temos dúvidas de como devemos agir para resolvê-las. Algumas vezes tentamos seguir adiante e em tantas outras, contamos com o auxílio de amigos, familiares, ou seja, pessoas que confiamos e que podemos falar abertamente sobre vários assuntos. Em alguns casos, quando apresentamos a situação que nos incomoda para essas pessoas, geralmente escutamos palavras do tipo “Se eu fosse você”, “Eu acho que”, palavras que só por alguns instantes nos mantêm em um estado de calma que não é o suficiente para quebrar a barreira que nos impede de progredir, mas, quando estamos com a vida turbulenta, qualquer palavra de motivação parece que se encaixa perfeitamente no nosso estado de espírito, entretanto, temos que ter consciência de que a solução para tudo isso não está somente nas palavras bonitas. Devemos saber separar o que “queremos” escutar e o que “devemos” escutar, para somente assim iniciarmos nossa elaboração de como quebrar a corrente que nos impede de manter o foco em nosso objetivo final. Essas conversas são sempre bem vindas, mas devem ser analisadas conforme as leis universais e não conforme uma experiência que a princípio pode parecer funcional, mas que no futuro acaba se revelando pouco eficiente.

Não é de hoje que as pessoas vivem uma constante busca para melhorar suas vidas, tentando achar uma solução para perguntas que momentaneamente parecem sem explicação. Desde o início das civilizações cada povo teve suas dúvidas e interpretações diferentes para explicar certos acontecimentos. Os antigos gregos, por exemplo, passavam horas e horas pensando e “discutindo” fatos considerados importantes para eles, como; O que é Beleza? O que é Moral? O que é Liberdade? O que é o Conhecimento? Eram nas suas crenças que eles tentavam explicar todos os acontecimentos que naquela época era impossível de entender, principalmente os acontecimentos naturais. Essas crenças, que hoje chamamos de mitologia, muitas vezes achavam que os raios, relâmpagos e trovões eram uma forma de comunicação de seus deuses com o povo, por irritação ou por algum outro motivo de desaprovação. Não podemos dizer que eles estavam

errados, tampouco não podemos desmerecer as crenças que um dia existiram, já que o respeito que eles tinham com esses fenômenos era algo que merecia ser trazido para a nossa cultura. Atualmente, existem pessoas que creem em Buda, Jesus, Alá, entre outras crenças, que um dia podem se tornar mitologia também. Os únicos ensinamentos que sobreviverão ao tempo serão os que estão de acordo com as leis universais. Ensinamentos bons nos levam a praticar coisas boas, é um ciclo natural que em certo momento faremos automaticamente.

Sabendo que as pessoas precisam de uma base, ou seja, informações e ensinamentos de como se tornar uma pessoa boa ou não seguir um caminho que um dia venha a ser prejudicial para a sua existência, outras passaram a criar formas de chamar a atenção ou até mesmo passar informações das quais nem eles mesmos seguem, apenas por desejarem o poder. É normal encontrarmos escrituras ou ensinamentos que dizem que se alguma pessoa matar em nome de seu Deus sua alma estará curada e livre de pecados. Alguns outros líderes em função dos ensinamentos pregados em suas teorias sugerem que seus fiéis utilizem uma boa parte do seu dinheiro (muitas vezes quantias exorbitantes), para poder garantir seu espaço no céu. Obviamente, cada fiel usa seu dinheiro ou seus bens da maneira que ele ache melhor, mas seria justo se as pessoas do alto escalão dessa mesma crença fizessem o mesmo. Se falarmos para uma pessoa que para ela ter uma vida feliz não iremos precisar de dinheiro, teremos que ser o primeiro a renunciá-lo; se falarmos que o amor está na doação, então teremos que ser o primeiro a doar; se desejarmos pregar a paz, devemos jogar as bandeiras brancas fora e colocar em prática o que acreditarmos que seja a paz. As atitudes sempre foram um dos maiores ensinamentos que vários mestres nos deixaram e conseqüentemente vieram a ser a chave dos bons ensinamentos.

“Guardai-vos dos falsos profetas, que vêm a vós com vestes de ovelhas, mas por dentro são lobos vorazes. Pelos seus frutos os conhecereis. Colhem-se, porventura, uvas dos espinheiros, ou figos dos abrolhos? Assim toda a árvore boa dá bons frutos, porém a árvore má dá maus frutos. Uma árvore boa não pode dar maus frutos, nem uma árvore má dar bons frutos. Toda a árvore que não dá bom fruto é cortada e lançada no fogo. Logo pelos seus frutos os conhecereis.”
(Mateus 7:15-20)

É comum querermos ajudar, mas não ajudamos, ficamos somente parados. Muitas vezes queremos um jardim com flores e passarinhos, mas não plantamos e nem regamos. Diferente dessas atitudes algumas pessoas marcaram e revolucionaram a história da humanidade. Jesus veio a Terra, falou sobre amor e amou, falou sobre perdão e perdoou. Inúmeros são os exemplos de ensinamentos que foram colocamos em prática e que até hoje estão sendo estudados e que servem como fonte de inspiração para uma vida melhor. Madre Teresa de Calcutá pregou o poder do amor em gestos donativos, não somente pregou, mas praticou por toda sua vida o que acreditava ser o verdadeiro amor. Buda, em um dos seus ensinamentos dizia que os problemas são criados por nós em nossa mente, mas ele, não somente

ensinou, mas colocou em prática que a meditação era uma ótima forma de estar em sã consciência em um estado de altíssima elevação.

São exemplos que nos mostram que não podemos ficar apenas na teoria, precisamos sim, colocar em prática tudo que acreditamos, baseando-nos nas leis universais.

Coisas simples que ao longo da vida iremos aprender e transmitir ao nosso semelhante.

Um dia poderemos ensinar que para ser respeitado você precisa primeiramente respeitar o próximo, iremos saber que para crescer precisaremos viver e, sobretudo um dia iremos compartilhar com alguém que para sermos pessoas de verdade, precisaremos nos amar mutuamente como parte da mesma existência, ou então, iremos apesar existir.

“O segredo da saúde da mente e do corpo está em não lamentar o passado, em não se afligir com o futuro e em não antecipar preocupações; mas está no viver sabiamente e seriamente o presente momento.”

(Siddhārtha Gautama - Buda)

A qualquer leitura, a qualquer conversa, a cada dia iremos ser alunos de nossa própria existência. Somos alunos e professores. Somos todos somente um, somos parte da mesma natureza, somos todos iguais. Respiramos o mesmo ar, compartilhamos da mesma água para sobreviver, então como pode alguém ter sede? Sabemos que precisamos nos alimentar, então como podemos deixar alguém morrer por falta de alimento? Como podemos negar um prato de comida para alguém que bate na nossa porta? Por que não utilizar os ensinamentos bons vindo de pessoas boas? Precisamos mudar nossas atitudes e começaremos a ver que o mundo também se modificará perante a nós.

Refleta o que vimos:

- Os ensinamentos que sobreviverão ao tempo, estarão de acordo com as leis universais.
- Ensinamentos bons nos levam a praticar coisas boas, é um ciclo natural.
- As atitudes são a chave dos bons ensinamentos.

10 – Colocando os ensinamentos em prática

Chegamos ao início do nosso livro. Sim, aqui será a partida inicial para começarmos a mudar. Os ensinamentos dos grandes mestres nos mostraram que não podemos ficar apenas na teoria, precisamos colocá-las em prática, e para isso, atitudes simples farão uma verdadeira mudança na nossa jornada e nós sentiremos o universo inteiro correspondendo-nos numa troca mútua de energia.

Você está preparado para isso?

Aproveite! O universo é todo seu e está lhe esperando para servi-lo da melhor maneira possível. Só cabe a você o comprometimento com as energias superiores que regem tudo que conhecemos.

“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.” (Chico Xavier)

Seguiremos abaixo com os propósitos que acreditamos fazerem toda a diferença. Inspirações que foram transmitidas pelos maiores líderes de luz que passaram pela Terra e que deixaram um legado enorme para que possamos compreender as leis universais e, desse jeito, entendermos o porquê da nossa jornada. Uma boa viagem e esperamos que você possa aproveitar ao máximo.

- ✓ Utilize da nossa chave para obter todas as leis universais. – Essa ação causará sofrimento em alguém? Se a resposta for NÃO, então encontramos os verdadeiros ensinamentos.

Como utilizá-la: Pegando um exemplo comum na vida das pessoas podemos aplicá-la sem dificuldade alguma. Se estivermos em uma empresa disputando a vaga de gerente/diretor/presidente ou qualquer outro cargo e pensarmos que podemos conseguir o posto almejado utilizando de meios (seja ele qual for) não adequados, devemos parar e utilizar da *Lei do Sofrimento*: – “Minha atitude desleal em relação ao meu semelhante causará sofrimento nele?” Se a resposta for SIM, então você não deve fazer. Mesmo que faça e consiga seu “objetivo”, o universo seguindo seu curso natural cuidará de reparar as atitudes negativas e você será o único responsável por seus atos, precisando de uma maneira ou outra concertar o que foi feito.

A competição é algo saudável quando todos são leais e por mais que uma pessoa se sinta derrotada por não ter conseguido a vitória, ela estará dentro do contexto natural da vida, que reservará a ela outros momentos dos quais sairá vencedora, mas quando esse fluxo natural é interrompido por uma atitude que causará sofrimento ao seu semelhante, estará na verdade causando a si mesmo.

- ✓ Ao acordar, sempre agradeça pelo belo dia. Independente do rótulo que você siga, realize esse agradecimento a sua maneira por ter mais um dia em sua vida.

Como utilizá-la: O despertar do nosso sono é o início para mais uma jornada. É de suma importância acordar e agradecermos ao dia; Sol, chuva, vento, frio ou calor são estados necessários para a vida na Terra. Nunca reclame que você queria Sol e veio Chuva, isso é uma atitude egoísta e que precisa ser abolida. O que talvez para você pode não ser o tempo ideal, para milhares de outras pessoas que sofrem com climas extremos é essencial.

- ✓ Logo depois de acordar, contemple uma planta.

Como utilizá-la: Não há nada mais simples que repararmos ao nosso redor. As plantas estão no nosso cotidiano e quando contemplamo-las estamos em sintonia com a beleza do universo. Seja na hora de ir ao trabalho, escola ou academia, você pode observar uma planta. Repare suas cores, formas e veja quanta vida exala de cada uma. Isso não lhe custará mais que dois minutos por dia e fará um bem enorme.

Lembre-se; Admirar a vida que nos cerca é uma maneira simples de contemplar as leis universais.

- ✓ Agradeça a cada refeição.

Como utilizá-la: A comida é algo necessário para estarmos vivos e então precisamos agradecê-la diariamente. Independente do rótulo que você siga, agradeça a sua maneira. Não precisa ser nada demorado, basta que você foque a sua energia naquele momento agradecendo por uma boa refeição. Nunca em hipótese alguma reclame da comida, muitos não têm o que comer. Se a sua esposa ou ajudante de lar faz a comida diariamente, elogie-a por preparar algo que lhe é tão precioso.

- ✓ Diga as pessoas com quem convive o quão elas são importantes para você.

Como utilizá-la: Você as ama? Então diga isso a elas. É muito importante expressarmos nossos sentimentos em relação a quem gostamos. Isso fará com que as pessoas ao nosso redor sintam-se amadas por nós.

Diga isso aos seus pais, aos seus filhos, seu cônjuge, seus amigos e sinta a energia que isso trará para a sua vida.

Sentimentos verdadeiros não foram feitos para serem guardados com você, compartilhe-os. Como é bom receber um elogio que sentimos que é verdadeiro, não é? Pois quando você é o doador, você não só alegra a vida das pessoas, mas também se sente consciente de que expressou ao máximo seu amor pelo próximo.

- ✓ Nunca abandone quem você ama.

Como utilizá-la: Muitas vezes por ainda não estarmos dentro das leis universais enfrentamos problemas com algum ente querido. Seja por drogas, bebidas ou desvios de conduta isso se torna um martírio em muitos lares. Precisamos encarar a situação de frente tentando todas as saídas necessárias para resolver em união um problema que desestrutura o ambiente familiar. Se uma pessoa com dificuldade é abandonada pela própria família, ela está recebendo uma condenação do seu maior porto seguro; a própria família. E nesses casos, apenas uma energia superior poderá ajuda-la. Então, não hesite em ajudar ao máximo que puder. Faça tudo que estiver ao seu alcance e o universo se encarregará de reconhecer a grandiosidade de sua atitude.

Nossos pais cuidaram de nós em nosso primeiro contato com o mundo e quando precisarem de nossos cuidados devemos fazê-lo sempre. Largar seu querido Pai ou sua Mãe em um asilo é algo que não deve ser praticado. Se você por acaso tem essa situação pendente, vá lá, faça-lhe uma visita e o convide de volta. Diga o quão importante ele foi em sua vida e traga-o para seu convívio familiar. Lembre-se: Nunca é tarde para repararmos nossos erros. Perante o Universo somos crianças que estamos em processo de aprendizado.

- ✓ Doe. Praticar a caridade deve ser levado como um comprometimento nosso com o Universo.

Como utilizá-la: Doar é a mais sublime sensação que podemos ter. Doe amor, doe esperança, doe vida, se doe e inevitavelmente o universo doará a você todas as leis máximas para que usufrua e contemple-as. Há inúmeras instituições que fazem um excelente trabalho com crianças, jovens, adultos e idosos que dependem de doações. Seja você um desses doadores e ajude seu semelhante com necessidades básicas como a comida e a higiene. Doe sangue; Isso ajudará ao próximo em uma situação difícil e você fará parte do processo de salvamento de uma vida. Doe órgãos; em vida ou depois dela, a doação de órgãos é um ato sublime de puro amor. Não há nada mais gratificante ao sabermos que temos a possibilidade de ajudarmos uns aos outros. Isso é a verdadeira evolução e precisa ser praticada incondicionalmente, independente de credo ou raça.

*“O que eu faço é simples: ponho pão nas mesas e compartilho-o”
(Madre Teresa de Calcutá)*

- ✓ O poder das orações. Ore sempre, agradeça sempre.

Como utilizá-la: A oração é muito importante em nossa jornada. Mas afinal, o que é uma oração? Bom, há muitas maneiras de responder essa pergunta, mas independente da sua crença a oração nada mais é do que uma energia que emitimos ao foco em que oramos. Quando estamos produzindo palavras de uma oração ou até mesmo pensando nelas, estamos direcionando nossa energia ao ponto que queremos chegar. Seja um pedido ou um agradecimento, a oração é fundamental para concentrarmos toda a nossa energia em um objetivo pré-estabelecido por nós. Por isso não importa o nível de frases ou recitações que uma oração tenha, o importante é o foco que vamos dar a ela.

O tempo deve ser estipulado por você, mas lembre-se que quanto mais concentramos energias, mais estaremos ganhando com isso. É importante ao orarmos atingir um grau de concentração onde não sejamos interrompidos para que a nossa energia possa atingir um nível máximo. O agradecimento deve ser feito da mesma forma, quando atingimos um objetivo seja ele qual for e do tamanho que for, temos que agradecer ao universo por mais esse passo dado em nossa caminhada.

- ✓ Medite. Isso lhe fará um bem enorme.

Como utilizá-la: A meditação é uma arte milenar que nos ajuda a entender melhor o que se passa a nossa volta. Se você nunca meditou essa é uma boa hora para começar. Há várias formas de meditar, mas a que vamos passar agora é uma em que requer pouco tempo e qualquer pessoa pode praticá-la.

Primeiramente escolha um ambiente livre de barulhos e que você possa estar lá sem ser interrompido. Esse ambiente pode ser decorado da maneira que achar melhor. Há vários objetos que podem lhe trazer um bem estar para a meditação e isso cabe a cada um escolher (incensos, velas, imagens). Você também pode meditar em um ambiente aberto (sítio, praia) em que o barulho seja o menor possível. Pegue uma almofada e a coloque no chão, depois sente nela de uma maneira confortável na qual você se sinta bem. Cruze suas pernas e coloque suas mãos com as palmas viradas para cima. O foco inicial da nossa meditação será a respiração. Concentre-se nela, sinta a entrada e saída do ar e repita isso por algumas vezes. Não se assuste se perder a concentração, inicialmente isso acontecerá muito. Em alguns casos você sentirá as batidas do seu

coração e uma sensação estranha por não estar acostumado com o ato de meditar. Mesmo quando você perder esse foco volte a se concentrar na respiração.

Essa é uma técnica simples ensinada em muitos cursos sobre meditação. Conforme você vai dominando o ato de meditar você pode ir evoluindo para técnicas mais apuradas. Milhares de livros ensinam modos para meditar e há também palestras a cerca do tema que sempre tem um acompanhamento de um instrutor o que inicialmente facilita muito.

- ✓ Aprenda diariamente com qualquer situação.

Como utilizá-la: O aprendizado é o que há de mais importante para a nossa jornada. Quando você tem o conhecimento sobre algo, pode então escolher o caminho correto a seguir. Em qualquer situação podemos aprender; No trabalho, em casa, no colégio, em uma festa, seja o ambiente que for, podemos através das leis universais filtrar o que ocorre de bom ou de ruim e aprendermos lições sem ter que passar por elas. Nunca pense que algo é totalmente ruim, o conhecimento pode ser extraído de um filme, de um livro, de conversas com amigos, observando o ambiente ao nosso redor e dezenas de outras situações que nos cercam diariamente. Lembre-se: O tesouro de maior valor na Terra é o aprendizado. Você só executa algo com perfeição depois de o ter aprendido.

- ✓ Não julgue em hipótese alguma.

Como utilizá-la: Cada pessoa tem uma história de vida na qual podemos até achar que conhecemos a fundo, mas isso não nos dá o direito de julgá-la. Ao invés de apontarmos falhas, por que não tentamos ajudar nosso semelhante com o que ele precisa? Seja sutil, indique um livro, um filme, uma palestra ou procure uma alternativa que vá trazer benefícios a ele. Uma boa maneira para entender as pessoas é não julga-las. Lembre-se: Julgar é uma atitude na qual o julgador se torna refém de suas próprias observações.

11 – Liberte-se e seja feliz

Estamos chegando ao fim do nosso livro e ao início da nossa caminhada. Foi gratificante compartilhar as nossas experiências de vida com vocês. Esperamos que algo nesse livro tenha lhe tocado e que o mesmo possa servir para ajudá-lo em sua jornada. Todo o aprendizado que está contido no livro se baseia única e exclusivamente nos ensinamentos dos grandes mestres que passaram por aqui. São neles que devemos nos espelhar focando sempre o objetivo de filtrar as informações baseadas nas leis universais.

À frente encontram-se três paginas em branco que por sugestão podem ser utilizada para você iniciar hoje mesmo seu planejamento em relação a sua vida. Escreva nelas o que você quer ter como comprometimento daqui para frente. E todos os dias olhe para elas e veja se você está seguindo o que se propôs a fazer. Esse exercício fará com que você visualize diariamente suas metas e o lembrará que utilizar da *Lei do Sofrimento* é a chave para obtermos todas as outras leis universais. Que os verdadeiros ensinamentos sejam uma constante em suas vidas.

Citações

BRANDON, David. Zen in the art of helping. Editora: Routledge & Kegan Paul LTD, 1976.

BUCHSBAUM, Paulo. Frases geniais que você gostaria de ter dito. Rio de Janeiro, Editora: Ediouro, 2004.

CATFORD, Lorna; RAY, Michael. O Caminho do herói criativo; Estratégias para encontrar o seu espírito criativo. Tradução: Cecília Casas. Editora: Cultrix, 2006.

CHAKRABARTI, Mohit. Gandhian humanism. Editora: Ashok Kumar Mittal, 1992.

GORE, Al. The assault, on reason. Editora: Bloomsbury, 2007.

GRECO, Tony. Meditations for pain recovery. Editora: Central Recovery Press , 2010.

HAINES, T. L; YAGGY, L. W. Royal path of life or aims and AIDS to success and happiness. Editora: Kessinger Publishing, 2003.

KOLODIEJCHUK, Brian - Madre Teresa venha, seja minha luz. Editora: Thomas Nelson Inc, 2008.

OCHS, Allie. Are you fit to love? A radically different approach to successful relationship. Editora: Little Moose Press, 2003.

STONE, Jon R. The routledge dictionary of Latin quotations: the illiterati's guide to Latin maxims, mottoes, proverbs and sayings. Editora: Routledge, 2005.